

Vinkkejä ammattilaisille monikkoperheen kohtaamiseen

Vinkit neuvolaan ja sairaalaan:

1. Perhe haluaa monikkoperheelle tarkoitettua kohdennettua tietoa mm. riskeistä ja seurannoista, faktoina, ilman pelottelua, huolissa tukien.
2. Ohjaa perhe vertaistuen piiriin. Vertaistukea on tarjolla oman alueen monikkoperheyhdistyksissä (yhteystiedot löytyvät www.monikkoperheet.fi), Hyvä kysymys -verkkopalvelussa sekä internetin keskustelupalstoilla.
3. Monikkoperheet tuntevat itsensä hyvin stressaantuneiksi selvästi useammin kuin muut lapsiperheet. Monikkoperheessä on pulaa ajasta suuren perushoidollisen työn vuoksi. Monikkoperheillä on keskimäärin suurempi riski uupumiseen ja masennukseen ja siksi suurempi tarve tukipalveluihin, esim. kunnalliseen kotipalveluun. Erityisesti tämä tulee huomioida, jos lapset ovat syntyneet keskosina tai vanhempi on yksinhuoltaja.
4. Huomioithan, että tarve kunnalliseen kotipalveluun jatkuu usein pidempään kuin muissa perheissä lasten lukumäärän vuoksi. Tarjoa perheelle tukipalvelua ja kysy väsymyksestä.
5. Monikkolapsista puolet syntyy ennenaikaisesti ennen raskausviikkoa 37. Monikkoperheet tarvitsevat muita useammin tietoa keskosuudesta.
6. Kartoita perheen kanssa perheen elämäntilanne, mm. muut hoitovelvoitteet, taloudellinen kuormitus jne. Ohjaa ja neuvo perheitä kartoittamaan ja vahvistamaan tukiverkostoaan ja mikäli tukiverkosta ei ole tai sitä ei ole riittävästi, hakemaan tarvittaessa myös ulkopuolista apua. Tarvittaessa neuvolan työntekijää tarvitaan organisoimaan avun saamista. Avun hakemisessa ja järjestämisessä ennakointi on tarpeen, jotta tarvittaessa apu tulee nopeasti ja sopiva hoitaja löytyy. Erityisen tärkeää on ohjata perhe hakemaan tarvittaessa kotipalveluapua. Kotipalvelua tulisi saada myös perheen omasta pyynnöstä ja saamisen tulisi olla helppoa, jotta perhe jaksaa hakea apua sitä tarvitessaan. Silloin kun kotipalvelun tarve on tiedossa jo ennen lasten syntymää, ensimmäisen kotikäynnin sijoittaminen jo ennen lasten syntymää lisää turvallisuuden tunnetta.
7. Riittämätön lepo on monen vanhemman ongelmana monikkolasten ollessa pieniä. Sekä lasten että aikuisten uniongelmiin on puututtava mahdollisimman varhain, jotta vanhemmat eivät uuvu. Väsymys altistaa myös masennukselle. Tarjoa unikoulua tarvittaessa.
8. Tarjoa imetysohjausta. Tutkimuksen mukaan tässä ammattilaiset saattavat olla liian hienotunteisia tarjoamaan ohjausta, että eivät "painostaisi äitiä", mutta vanhempi saattaa toivoa napakkaa ja riittävää imetysohjausta.

Vinkit monikkoperheen kohtaamiseen

9. Kannusta perhettä lasten yksilölliseen kohteluun ja noudata yksilöllisen kohtelun periaatteita perheiden kohtaamisessa. Esimerkiksi on hyvä varata eri vastaanottoajat kaksosille ja kolmoslapsille esimerkiksi peräkkäisinä aikoina. Jos vastaanottoaika esimerkiksi perheen toivomuksesta on yhteinen, käsittele selkeästi erikseen jokaisen lapsen asiat, jotta jokaisen lapsen asia tulee käsitellyksi yksilöllisesti.
10. Älä kauhistele sitä, että perheeseen on tulossa tai tullut kaksoset/kolmoset/nelöset. Monikkoperhe kohtaa lähipiirissään ja muualla kauhistelua, mikä ei auta eikä voimauta perhettä. Sen sijaan rohkaise ja kannusta sekä tuo esiin lasten saamiseen liittyviä suuria ilon aiheita.



11. Monikkoperheessä myös isät/puolisot voivat olla kuormittuneita johtuen työtilanteesta, lastenhoidosta ja kotitilanteesta. Puolison rooli monikkoarjen sujumisessa on merkittävä ja tämä tulisi huomioida. Erityishuomio tulisi kiinnittää tilanteisiin, jossa perheen äiti on vuodelevossa.
12. Monikkoperheessä taloudellinen kuormitus on suurta yhtäaikaisten moninkertaisten hankintojen vuoksi, usein myös asumiseen ja liikkumiseen joudutaan investoimaan yllättävästi kasvaneen perhekoon vuoksi. Perhe voi tarvita puolta asiakasmaksujen kohtuullistamiseen.
13. Riskiraskauteen ja monikkovanhemmuuteen liittyy monenlaisia ääritunteita ja voimakastakin kuormitusta. Vanhempi hyötyy siitä, että hän voi käsitellä pelon, huolestuneisuuden, riittämättömyyden ja pettymyksen tunteitaan myös ammattilaisen kanssa. Huomioithan, että käsittelemättömiä tunteita voi olla, vaikka kaikki olisi mennyt hyvin ja tunteet voivat säilyä käsittelemättöminä pitkäänkin, vaikka lapset ovat jo vanhempia.
14. Monikkoperheet toivovat erityishuomiointia silloin, kun kahden tai useamman lapsen kanssa liikkuminen, pukeminen, riisuminen ja samalla huomion kiinnittäminen yhden lapsen asioihin tuottaa käytännön ongelmia. Tässä apua tuovat lisäkädet ja tilanteen huomioiminen esimerkiksi tilaratkaisuissa ja tilojen esteettömydessä.
15. Monikkolasten syntyessä perheeseen perheen isompien lasten huomioiminen voi jäädä riittämättömäksi. Perhe tarvitsee tukea, jotta myös isommat lapset, erityisesti vain hieman monikkolapsia vanhempi sisarus, saavat riittävästi huomiointia ja aikaa.
16. Monikkoperheen vanhemmat ovat usein hyvä työttömi, mutta parisuhde voi joutua ylenmääräiselle kuormitukselle. Tämä seikka on hyvä huomioida ja tarjota tukea parisuhteen hoitoon.
17. Pitkään vuodelevossa oleva tarvitsee usein paljon tietoa tilanteestaan ja myös siitä, millä kriteereillä tilannetta arvioidaan sekä mitä toimenpiteitä milläkin kriteereillä tehdään. Vuodelevossa oleva odottaja tarvitsee tukea käsitelläkseen pelkojaan.

Vinkit monikkoperheen palvelujen järjestämiseen

18. Ohjaa monisikiöodottaja perhevalmennukseen mahdollisimman aikaisin, jotta odottaja ennättää ja jaksaa osallistua. Monikkolapset syntyvät aina ennen laskettua aikaa.
19. Perhevalmennuksessa olisi paremmin huomioitava erilaiset perheet ja mietittävä miten esimerkiksi monikkoperheitä voisi tällaisessa ryhmässä huomioida.
20. Varmista, että perheen on mahdollista päästä monikkoperheille räätälöityyn valmennukseen odotusaikana. Jos valmennusta ei ole tarjolla, äitiysneuvolan tai sairaalan ammattilainen voi toimia aloitteentekijänä alueellaan ja/tai vetää valmennuksen Suomen Monikkoperheet ry:n verkkomateriaalin pohjalta, lisätietoa www.monikkoperheet.fi. Perheelle tulee tarjota tietoa vähintään Hyvä alku monikkovanhemmuuteen -nettikurssista (suomi, englanti).
21. Kotipalvelu on monikkoperheelle hyvin tärkeä jaksamisen tuki lasten suuren perushoidon määrän vuoksi. Perheet toivovat erityisesti käytännön apua lastenhoitoon ja kodinhoitoon, ei pelkästään keskustelun kautta annettavaa tukea. Apua tulisi saada myös tilanteessa, jossa vanhempi tarvitsee apua voidakseen levätä sillä aikaa, kun työntekijä ottaa vastuun lapsista. Joskus palvelun keinotekoiset rajoitukset estävät apua kohdentumasta tehokkaimmin perheiden tarpeiden mukaisesti.



-
22. Palvelujärjestelmässä tulisi tunnistaa monikkoraskauteen ja monikkovanhemmukseen liittyvät riskitekijät ja riski vanhempien uupumiseen. Erityisesti tämä tulee huomioida, jos lapset syntyneet keskosina tai vanhempi on yksinhuoltaja.
 23. Neuvolasta tulisi tehdä yksi tai useampia kotikäyntejä monikkoperheeseen, vaikka kyseessä ei olisi ensisynnyttäjä.
 24. Perhe saattaa tarvita varhaiskasvatuksen apua, vaikka vanhempi olisi kotona. Apua saatetaan myös tarvita isompien lasten hoitoon jo raskausaikana vuodelevon aikana ja vauvojen ollessa tehohoidossa.
 25. Vanhemmat toivovat raskaudenaikaisen seurannan toteutumista siten, että käynnit keskittyvät yhdelle tai enintään kahdelle lääkäriille turvallisen hoitosuhteen syntymiseksi.
 26. Varhaiskasvatuksessa ja koulussa ei pidä noudattaa kaavamaista politiikkaan monikkolasten ryhmä- ja luokkasijoituksen suhteen ts. monikkolapsia ei pidä sijoittaa aina samaan tai aina eri ryhmiin vaan lapsesta johtuvin yksilöllisin perustein vanhempia ja lapsia kuunnellen. Lisää tietoa maksuttomasta Kaksoset ja kolmoset koulussa -oppaasta, www.monikkoperheet.fi.
 27. Tarjolla voi olla vain sellaista apua, jota perheiden ei ole mahdollista käyttää. Tarjolla pitäisikin olla myös sellaisia avunmuotoja, jotka tarvittaessa tulevat monikkoperheen luokse. Esimerkkinä kotipalvelun ja unikoulun tarjoaminen kotiin silloin kun lasten lukumäärä, lasten keskosuus ja lasten sairastelu tai sairaalajaksot sitä edellyttävät.
 28. Monikko-odottaja voi joutua olemaan pitkiä aikoja sairaalassa vuodelevossa. Vertaistuen saantia edistää, mikäli hänet voidaan sijoittaa samaan huoneeseen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan kanssa.
 29. Neuvolan ammattilaiselta vaaditaan perehtymistä monikkoperheen tarpeisiin, jotta monikko-odottaja saa tarvitsemaansa tietoa monisikiöraskaudesta myös neuvolasta erikoissairaanhoidon lisäksi. Lisää tietoa *Meille tulee vauvat* -oppaasta, *Avaimia monikkoperheen imetysohjaukseen* -oppaasta tai *Hyvä alku monikkovanhemmukseen* -ohjausmateriaalista, www.monikkoperheet.fi